

## مواد غذایی با طعم تلخ چه فوایدی دارند؟

برخی خوراکی‌های تلخ هر چند پرطرفدار نیستند ولی فواید بی‌شماری دارند. این غذاها سرشار از مواد شیمیایی گیاهی هستند.

به گزارش ایسنا، مواد غذایی تلخ مزایایی از جمله کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها از جمله سرطان، بیماری‌های قلبی، دیابت، بهبود سلامت چشم، کبد و روده دارند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، ۶ ماده غذایی تلخ زیر به شما در کاهش خطر بیماری‌هایی که پیش تر ذکر شد کمک می‌کند:

**خریزه سبز:** این نوع خربزه که زودرس است، طعم بسیار تلخی دارد. در کشورهای آسیایی، کارائیب، آفریقای و ... خربزه سبز طرفداران زیادی دارد. این میوه سرشار از مواد شیمیایی گیاهی مانند پلی فنول‌ها و فلاونوئیدها است که به جلوگیری از رشد انواع سرطان‌ها و کاهش قندخون در مبتلایان به دیابت کمک می‌کند. خربزه تلخ سرشار از آنتی اکسیدان‌ها است که برای جلوگیری از آسیب سلولی ناشی از رادیکال‌های آزاد مفید بوده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

سبزیجات خانواده کلم: سبزیجاتی از قبیل بروکلی، تربچه، کلم بروکسل و ... حاوی ترکیباتی به نام گلوکوزینولات هستند که طعم تلخ آنها را قوی‌تر می‌کند.

میخک و دارچین موجود در چای ماسالا سبب تقویت سیستم ایمنی بدن شده و از ابتلا به سرماخوردگی و آنفولانزا، گرفتگی بینی و عفونت پیشگیری می‌کند.

به گزارش خبرگزاری فارس از اصفهان، چای ماسالا نوعی نوشیدنی خوش عطر و تند است که در تمامی کشورهای دنیا با همین نام شناخته می‌شود و از محبوبیت بالایی برخوردار است. این چای از ترکیب چای سیاه، زنجبیل و برخی ادویه‌های دیگر تهیه می‌شود.

جالب است بدانید این نوع چای ریشه هندی دارد و در برخی از کشورهای اروپایی با نام چای هندی مشهور است.همچنین تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد چای ماسالا برای سلامت قلب، کنترل قند خون و کاهش کلسترول خون و بسیاری موارد دیگر مفید است.

**لاغری و کاهش وزن**

چای ماسالا با شیر گاو یا شیر سویا تهیه می‌شود که هر دو منابع غنی پروتئین هستند و به کاهش اشتها و جلوگیری از پرخوری و در نتیجه لاغری و کاهش وزن کمک می‌کند. تحقیقات همچنین نشان داده که ترکیبات موجود در چای ماسالا سبب افزایش چربی‌سوزی و کاهش چربی شکم شده و به لاغری و کاهش وزن کمک می‌کند. همچنین یک مطالعه نشان می‌دهد که مصرف فلفل سیاه وجود در چای ماسالا می‌تواند مانع تجمع چربی در بدن شود.

**سرماخوردگی**

میخک و دارچین موجود در چای ماسالا سبب تقویت سیستم ایمنی بدن شده و از ابتلا به سرماخوردگی و آنفولانزا، گرفتگی بینی و عفونت پیشگیری می‌کند.

**فشار خون، کلسترول و قلب**

مطالعات نشان داده‌است که دارچین که یک از مواد تشکیل دهنده چای ماسالا است که به کاهش فشار خون بالا کمک کرده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

تحقیقات نشان داده که چای سیاه و دارچین به کار رفته در تهیه چای ماسالا سبب کاهش کلسترول خون بالا شده و از بیماری‌های قلبی و عروقی و حمله قلبی پیشگیری می‌کند.

**دیابت و قند خون**

زنجبیل و دارچین موجود در چای ماسالا مقاومت به انسولین و سطح قند خون ناشتا در افراد مبتلا به دیابت را کاهش می‌دهد.



مطالعات روی حیوانات نشان داده که گلوکوزینولات می‌تواند رشد و گسترش سلول‌های سرطانی را کند کند. همچنین این ماده به سم‌زدایی از کبد کمک می‌کند. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که حداقل ۵ بار در هفته این نوع سبزیجات استفاده شوند.

قاصدک: ممکن است فکر کنید گیاه قاصدک تنها یک علف هرز است. اما برگ‌های این گیاه، خوراکی و مغذی هستند و حتی می‌توان آنها را در سالاد به طور خام مصرف کرد. برگ‌های این گیاه تلخ هستند اما مواد مغذی بیشماری از جمله

کلسیم، منگنز، آهن، ویتامین C، ویتامین A و ویتامین K دارند. آنها همچنین حاوی کاروتنوئیدها و زاکسنتین هستند که از چشم‌های شما در برابر آب مرارید و دژنراسیون ماکولا محافظت می‌کنند. این سبزی پروبیوتیک‌هایی دارد که به رشد باکتری‌های مفید روده کمک می‌کند.

**پوست مرکبات:** در حالی که گوشت و آب میوه مرکبات شیرین و یا ترش است، پوست آنها بسیار تلخ است. تلخی پوست مرکبات به خاطر وجود فلاونوئیدهایی از جمله هسپریدین و نارنژین هستند که نوعی آنتی اکسیدان محسوب می‌شوند. این فلاونوئیدها به کاهش رشد سلول‌های سرطانی، کاهش التهاب و بهبود سم‌زدایی کمک می‌کنند.

**کافئین:** قهوه یکی از نوشیدنی‌های محبوب سراسر جهان است و منبع غنی از آنتی اکسیدان‌ها محسوب می‌شود. مانند اکثر غذاهای تلخ، قهوه نیز سرشار از پلی فنول‌ها است. یکی از غنی‌ترین این پلی فنول‌ها اسید کلروژنیک است که مزایای بیشماری دارد. این آنتی اکسیدان باعث کاهش استرس اکسیداتیو در بدن شده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت را کاهش می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهد که نوشیدن ۳ تا ۴ فنجان قهوه در روز خطر مرگ و ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد و سدی در برابر ابتلا به آلزایمر و پارکینسون است.

**چای سبز:** این نوع چای حاوی پلی فنول‌هایی است که ضد التهاب هستند و اثرات رادیکال‌های آزاد را در بدن خنثی می‌کنند. مصرف یک فنجان چای سبز در روز خطر ابتلا به حمله قلبی را تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد.

# تقویت سیستم ایمنی بدن با چای ماسالا



توجه داشته باشید که بهتر است افراد مبتلا به دیابت چای ماسالا که با شکر تهیه می‌شود را مصرف نکنند.

**معدۀ و دستگاه گوارش**

زنجبیل موجود در چای ماسالا برای درمان تهوع در دوران بارداری مفید است، دارچین، میخک و هل موجود در چای ماسالا خواص ضدباکتریایی دارند که برای جلوگیری از ابتلا به عفونت معدۀ و زخم معدۀ مفید هستند. فلفل سیاه موجود در این چای با افزایش آنزیم‌های گوارشی به بهبود هضم غذا، درمان نفخ و سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند.

**سرطان**

مقادیر بالای آنتی اکسیدان‌های موجود در دارچین، زنجبیل و هل به کار رفته در چای ماسالا برای پیشگیری از آسیب ADN، ابتلا به سرطان و درمان انواع سرطان‌ها مفید است.

**افسردگی و اضطراب**

کافئین موجود در چای ماسالا باعث ایجاد احساس انرژی و نشاط می‌شود، همچنین هل موجود در چای ماسالا به کنترل نوسانات احساسی کمک می‌کند.

**تقویت سیستم ایمنی بدن**

از دیگر خواص چای ماسالا تقویت سیستم ایمنی بدن است. زنجبیل و هل خاصیت تقویت سیستم ایمنی بدن را دارند، تمام ادویه‌های تشکیل دهنده این چای خاصیت ضدباکتری، ضدقارچ و ضدلکلی دارند. ادویه‌های میخک، دارچین و زنجبیل برای درمان سرفه و سرماخوردگی مفید هستند.

## چاقی کودکان را چگونه کنترل کنیم ؟

زایمان داشته باشند.رئیس مرکز غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی مطرح کرد: درمان تیروئید از طریق جراحی و رادیو اکتیو باعث می‌شود غده تیروئید کامل از بین برود و قرص لووتیروکسین را همیشگی باید مصرف کرد. به همین دلیل مصرف قرص ضدتیروئید به جای این دون توصیه می‌شود.

عزیزی با اشاره به افزایش چاقی و دیابت گفت: در سن ۲۰ تا ۳۰ سال، ۱۵ درصد ابتلا به دیابت داریم و ۳۰ سالگی به بعد، این درصد رشد قابل توجهی دارد. در قرن ۱۹ و قبل از آن، مردم تحرک و فعالیت بیشتری داشتند و همه مواد غذایی همیشه در دسترس نبود. پس از آن رونق گرفتن زندگی ماشینی باعث شد فعالیت انسان‌ها کمتر فعالیت کنند. فعالیت بدنی کم، دریافت مواد غذایی زیاد و دلایل عصبی، باعث چاقی امروزه است.

**چگونه از اق چاق شدن کودکان جلوگیری کنیم؟**

او در پاسخ به سوال خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان مبنی بر راه‌های کنترل چاقی در کودکان توضیح داد: بهتر است کودکان را عادت دهم تا بیشتر سبزیجات و میوه جات بیشتری مصرف کنند. در عین حال بهتر است مصرف گوشت قرمز و غذاهای چرب را کمتر کنیم. چرا که کودک به سبک زندگی و رژیم غذایی که از ابتدا داشته باشد عادت میکند و در طول زندگی آن را حفظ میکند. آموزش خانواده در حقیقت مسئله اصلی است.

عزیزی درباره تاثیر تیروئید در باروری گفت: کم کاری و پرکاری درمان نشده هر دو امکان باروری را کم می‌کند، اما اگر درمان شود مشکلی در باروری ندارد.

محمد هاشمی، دبیر اجرایی کنگره ین المللی بیماری‌های غدد درون

یا خاوندن کتاب می‌تواند به شما کمک کند که حواس خود را از پرخوری دور کنید. انتخاب یک سرگرمی جدید – مانند نقاشی، نوشتن موسیقی یا بافتنی – راه عالی دیگری برای منحرف کردن حواس خود از غذا خوردن در هنگام بی‌حوصلگی است.

دلشتن خواب کافی می‌تواند به شما کمک کند وزن کم کنید. دلشتن یک برنامه زمانی مناسب برای خواب که به آن پایبند باشید، می‌تواند کمک زیادی در این زمینه کند.

فعالیت بدنی در اوایل عصر می‌تواند مفید باشد. فقط مطمئن شوید که خیلی شدید نیست. ورزش‌های با شدت بالا می‌تواند بر کیفیت خواب شما تأثیر بگذارد. همچنین می‌تواند خوابیدن را هنگام شب سخت تر کند.

خیلی دیر هم ورزش نکنید. حداقل یک ساعت قبل از خواب ورزش کردن را متوقف کنید.

اگر شام یا میان وعده خود را خیلی نزدیک به زمان خواب می‌خورید، ممکن است مانع از کاهش وزن شما شود. بسیاری از افرادی که در اواخر شب غذا می‌خورند، غذاهای پر کالری را انتخاب می‌کنند که باعث افزایش وزن می‌شود. سعی کنید از چند ساعت قبل از خواب تا صبح روز بعد چیزی نخورید.

به جای تهیه وعده غذایی ظهر از رستوران یا سوپرمارکت، پول خود را پس انداز کنید و در عوض عادت کنید

### روش صحیح پخت شلغم

#### با چند شیوه ساده



شلغم یکی از مفیدترین سبزیجات برای درمان سرماخوردگی و بالا بردن مقاومت بدن است، ما برای شما چند روش ساده و کارآمد برای پخت شلغم را آماده کرده‌ایم.

شلغم یکی از انواع سبزیجات پرخاصیت است که برای درمان سرماخوردگی و آنفولانزا بسیار مفید است، به همین خاطر بسیاری از افراد در فصول سرد سال از این پسنسلیل طبیعی بهره می‌برند.

این روزها آموزش پخت شلغم در شیشه و کیسه فریزر فضای مجازی را فرا گرفته است، با این نوع روش پخت شما میتوانید از آب شلغم نیز استفاده نمایید.

**آموزش پخت شلغم در کیسه فریزر**

در ادامه این بخش شما را با روش پخت شلغم در کیسه فریزر آشنا می‌کنیم.

شلغم‌هایی را بخرید که سفت و توپر بوده و پوستی برق و صاف داشته باشند. شلغم‌هایی با سایز و اندازه یکسان انتخاب کنید.

شلغم‌ها را با آب سرد شسته و ریشه آن را با فاصله دو تا سه سانتی‌متر و اضافی‌های قسمت بالایی شلغم را ببرید.

سر و ته شلغم‌ها را از ته نبرید زیرا در زمان پخت طعم و مزه خوب خود را از دست می‌دهند. شلغم‌ها را (چندتا چندتا) درون کیسه فریزر قرار دهید.

درون قابلمه‌ای آب بریزید و بگذارید تا کامل جوش بیاید.

پلاستیک‌های حاوی شلغم را درون آب قرار دهید و اجازه دهید که شلغم‌ها کامل بپزند.

در این روش شلغم درون پلاستیک آب می‌اندازد که می‌توانید از آب شلغم نیز استفاده کنید.

شلغم‌ها را با نمک و آویشن مزه دار کرده و میل نمایید.

**تخته مهم:**

بسیاری از کارشناسان معتقدند ناپولن فریزر از مواد اولیه شیمیایی تولید شده که اگر این ترکیبات در مجاورت حرارت بالا قرار بگیرد، این مواد مضر را به مواد غذایی منتقل می‌کند و تاثیر منفی برای سلامت انسان به وجود خواهد آورد.

**پخت شلغم در شیشه**

شما می‌توانید به جای استفاده از کیسه فریزر، شلغم‌ها را درون ظرف شیشه‌ای درب بسته قرار دهید و درون آب جوش بگذارید تا کامل پخته شود.

**بخارپز کردن شلغم داخل سبد فلزی**

به گزارش وب گاه نمناک، شلغم‌ها را درون آب کُش فلزی بچینید، آبکشی انتخاب کنید که اندازه درب قابلمه‌تان باشد، دو لیوان آب را درون قابلمه مناسب ریخته و سبد بخار پز شلغم را روی قابلمه قرار دهید.آب باید پایین قابلمه و سبد با فاصله چند سانتی متر بالاتر قرار بگیرد، مقداری نمک به شلغم‌ها بزنید و قابلمه را روی اجاق گاز بگذارید و سی تا چهل و پنج دقیقه زمان دهید تا شلغم‌ها به خوبی بخار پز شوند.

### نوشیدن آب ناشتا فایده دارد

### یا ضرر ؟

یک متخصص طب سنتی گفت: نوشیدن آب در زمان مناسب مفید و در زمان نامناسب بیماری‌زا است.حسین خیر اندیش، متخصص طب سنتی گفت: نوشیدن آب می‌تواند نقش مهمی در بروز بیماری داشته باشد. مصرف آب در زمان مناسب مفید و در زمان نامناسب بیماری زاست. لودامه داد:نوشیدن آب ناشتا برخلاف نظر عموم مضر است. این امر باعث سردی معدۀ، هضم کند غذا و نقص در کبد می‌شود.خیراندیش افزود: نوشیدن آب یخ و خوراکی‌های سرد همچون بستنی باعث ایجاد کبد چرب می‌شود. آب میان غذا مضر است. همین امر باعث می‌شود غذای کاملی وارد معدۀ نشود.این متخصص طب سنتی اظهار کرد: زمانی که اظطار را با آب یخ آغاز کنیم نمی‌توانیم غذا را میل کنیم به همین علت به هموطنان توصیه می‌کنیم با آب جوش یا چای روزه را باز کنند.وی افزود: نوشیدن آب به اندازه باعث سلامتی می‌شود.

که از شب قبل و در خانه، ناهار فردا را آماده کنید. بیرون غذا خوردن معمولاً به معنای مصرف چربی و سدیم بیشتر است. اما وقتی غذای خانگی می‌خورید، گزینه های سالم تری خواهید داشت. میوه و سبزیجات، لبنیات کم چرب و غلات کامل مصرف کنید.

اگر متوجه شدید که در شب پرخوری می‌کنید، ممکن است به این دلیل باشد که در طول روز به اندازه کافی غذا نخورده اید. بهترین راه برای مبارزه با آن این است که مطمئن شوید که وعده های غذایی خود را به طور منظم می‌خورید. خوردن یک میان وعده بین ناهار و شام نیز کاملاً خوب است – فقط سعی کنید در مصرف آن زیاده روی نکنید. اگرچه ممکن است دوست داشته باشید هنگام شام خوردن، تلویزیون هم تماشا کنید اما تماشای تلویزیون در حین غذا خوردن ممکن است باعث شود که به طور اتفاقی در خوردن زیاده روی کنید. تماشای تلویزیون می‌تواند حواس شما را از مقدار و آنچه می‌خورید، پرت کند.

برای تشویق خود به اجتناب از غذا خوردن شبانه، مسواک زدن و نخ دندان کشیدن بعد از شام را به عادت تبدیل کنید. اگر دندان هایتان تمیز شده باشند، احتمالاً قبل از خوردن یک میان‌وعده نزدیک به زمان خواب، تامل می‌کنید.

## کارهایی که باید شب‌ها انجام دهید

## تا وزن کم کنید

زمانی که می‌خواهید وزن کم کنید، خوردن غذاهای سالم و ورزش منظم از جمله کارهای مهمی است که باید انجام دهید. اما تغییرات کوچکی هم وجود دارد که می‌توانید هنگام شب امتحان کنید تا به لاغری شما کمک

کند. به گزارش ایسنا، خوردن دیروقت غذا از سه نظر یعنی تعداد کالری‌هایی که می‌سوزانیم، سطح گرسنگی ما و همینطور روش ذخیره‌سازی چربی در بدن مان بر تنظیم وزن تاثیر می‌گذارد. در ادامه به نقل از «وب ام دی»، به چند مورد از عاداتی که می‌توانید در شب‌ها انجام دهید تا به کاهش وزن شما کمک کند، خواهیم پرداخت.

گاهی اوقات افراد در شب پرخوری می‌کنند زیرا حوصله‌شان سر رفته است. اگر شما نیز اینگونه هستید، سعی کنید قبل از خواب در برخی از فعالیت‌ها شرکت کنید. پیاده روی، روزنامه خواندن، گپ زدن با یک دوست